

Beste keepers, trainers, coaches en ouders,

Hoe was ik mijn keepers spullen? En hoe zorg ik er voor dat ze langer meegaan en het hygiënisch is voor mezelf en mijn teamgenoten?

Het is erg belangrijk dat je, je spullen eens in de zoveel tijd een keertje wast, of laat luchten. Heb je een keer een wedstrijd of training gehad waarbij het super slecht weer was? Of was het juist super mooi weer en ben je gaan zweten? Neem je spullen dan een keertje mee naar huis en leg ze uit je tas zodat ze kunnen drogen. Zo voorkom je schimmel in je spullen en nare luchtjes. Ook was je spullen één keer in de zoveel tijd. Bijvoorbeeld als het seizoen afgelopen is. Je spullen liggen dan een lange tijd op de club en gaan dan erg stinken en er kan schimmel ontstaan. Nou dat is lekker fris als je ze dan weer aan moet! Neem ze daarom gewoon even mee naar huis en was ze dan.

### **Hoe was ik nu mijn spullen?**

#### *Helm*

Deze kun je het beste gewoon afdoen met alcohol 70%. Dit doe je dan op een wattenschijfje om het schoon te maken. Daarmee wordt die het beste schoon. Je zult ook zien hoeveel vuil er vanaf komt. Je moet dan ook de binnenkant schoonmaken, vooral het deel waar je kin zit.

#### *Leguards, klompen en handschoenen*

Deze kun je het beste met een sopje met wat allesreiniger of een beetje wasmiddel en een schuursponsje afdoen. Dit mag namelijk best wel nat worden. Laat het daarna wel goed drogen.

#### *Bodyprotector / elleboog beschermers / tock / broek*

Deze mogen allemaal in de wasmachine. Centrifugeren op een lage stand, dit voorkomt schade aan je spullen. Dit hoeft je ook niet iedere week te doen maar zo af en toe. Bijvoorbeeld aan het einde van elk seizoen. Of als je even geen wedstrijd en trainingen hebt ivm vakantie. Laat ze ook weer goed drogen zodat ze niet nat de tas in gaan. Wat ook helpt is gewoon een fles Ambipur textielverfrisser in de keeperstas doen. Zo kun je ze een keertje 'fris' spuiten.

Dit alles wordt ook nog eens uitgelegd in [deze video](#). Hopelijk gaan alle keepers onze aanbevelingen opvolgen want hygiënische spullen zijn belangrijk. Dit voorkomt pukkeltjes op je gezicht of vormen van eczeem. Bovendien ruikt het een stuk frisser voor jezelf en je teamgenoten. En voor ons ook als we de spullen weer moet innemen aan het einde van het seizoen.